D'EL

DE LA MANIERE

D'ELEVER LES JEUNES ENFANTS

HUBERT LA RUE

DE LA MANIERE D'ELEVER LES JEUNES ENFANTS AU CANADA

OU

ENTRETIENS DE MADAME GENEST A SES FILLES

Il n'y a rien de petit dans l'éducation des enfants.

QUEBEC
C. DARVEAU, IMPRIMEUR-ÉDITEUR
No. 82, rue de la Montagne

1876

DE LA MANIERE D'ELEVER

LES JEUNES ENFANTS

—

ENTRETIENS DE MADAME GENEST

—

PREMIER ENTRETIEN

Mes filles, au moment où votre père mourut, j'avais été mère de dix enfants dont cinq seulement survivaient, les cinq autres étant morts en bas âge.

Frappée de la grande mortalité qui avait moissonné notre famille en si peu de temps, et, reportant entièrement sur vous toute la plénitude de

l'amour que renfermait mon cœur de mère,—amour jusque-là partagé entre votre père et vous,—je me mis hardiment à l'œuvre, et je commençai l'étude des meilleurs ouvrages publiés sur le sujet important de l'*éducation physique et morale des enfants*, sujet qui fera la matière de ces entretiens familiers.

La mortalité des enfants—c'est un fait alarmant que tout le monde déplore aujourd'hui—s'élève à un chiffre énorme dans toute l'étendue de ce pays, dans nos grandes villes, principalement ; et, dans le cours de ces dernières années, les journaux politiques, suivant en cela l'exemple de quelques-unes de nos revues médicales, ont publié, sur les causes de cette mortalité et sur les moyens d'y apporter remède, des études fort intéressantes à la vérité, mais aussi, fort incomplètes.

Du reste, mes filles, une rude expérience vous a démontré, à vous-mêmes, la vérité de ce fait désolant. Mères de famille, vous avez déjà, quoique jeunes, versé des larmes bien amères, et vos vêtements de deuil n'indiquent que trop par quelles cruelles épreuves, par quelles indicibles angoisses vous avez passé.

C'est le résultat de ma longue expérience que je vais vous donner dans ces courts entretiens ; expérience chèrement acquise, mûrie par la réflexion, et nourrie par l'étude des meilleurs écrivains de tous les pays.

Si, parfois,—comme cela devra inévitablement arriver,—les opinions que je vais émettre sont tout-à-fait opposées à celles qui ont cours en ce pays ; si mes idées et mes théories ne s'accordent guère avec celles que quelques personnes, même autorisées, ont pu incul-

quer en vos esprits, alors je ne demande qu'une faveur : faites l'essai des recommendations que je vous donne ; et plus tard, si Dieu me prête vie, vous me rendrez compte, à votre tour, des fruits de votre expérience.

Le soin des enfants, mes filles, est la mission la plus importante qui soit dévolue à la mère de famille. Mission divine ! disent les théologiens et les philosophes ; devoir qui surpassse tous les autres devoirs, proclament, à l'envi les uns des autres, les médecins de tous les pays ; et ils ont raison. En effet, vous connaissez cet ancien proverbe : " Du commencement de la bataille dépend la victoire." Or, pour nous en tenir à l'éducation purement matérielle, la vie n'est autre chose qu'une grande bataille : bataille incessante, non interrompue, engagéee par chacun de nous contre les nombreux

ennemis qui sont ligués contre notre existence ; et ces ennemis, ce sont les diverses maladies aux assauts desquelles nous sommes constamment en butte : maladies qui nous assaillent dès notre naissance, et qui ne nous donnent de répit que quand nous sommes couchés dans la tombe.

Mais, de même qu'un général d'armée, à l'heure du combat, compte, pour s'assurer de la victoire, non pas tant sur le nombre de ses soldats, que sur leur force de résistance et leur esprit de discipline : de même, l'homme en proie à quelque maladie corporelle doit s'appuyer, avant tout, pour en triompher, sur ces deux éléments puissants qu'on appelle le *tempérament*, la *constitution*.

Or, c'est pendant la première et la deuxième enfance, c'est pendant l'adolescence, que se posent les assises de ces deux éléments solides qu'on appelle

un *bon tempérament*, une *saine constitution*, mots qui peuvent se traduire par les suivants : force de résistance aux assauts des diverses maladies. Deux exemples vous feront mieux comprendre ma pensée.

Je suppose deux individus du même âge, atteints du même mal, ou victimes du même accident, traités avec la même habileté, et entourés des mêmes soins.

Chez l'un, nul germe de maladie, nul virus héréditaire, ou acquis, ne circule, mêlé au sang de ses veines ; chez l'autre, au contraire, il y a un germe, un virus quelconque qui jusque-là, peut-être, est demeuré à l'état latent, ou ne s'est traduit par aucune manifestation visible ; que pensez-vous qu'il adviendra ?—Le premier, celui qui a une constitution saine, un bon

tempérament, aura mille chances contre une de triompher de sa maladie, tandis que le second aura mille chances contre une d'y succomber.

Autre exemple :

Je suppose deux enfants nés le même jour et à la même heure, de parents également sains et robustes, tous deux ayant la même constitution et le même tempérament.

L'un est soumis, depuis sa naissance, aux saines lois de l'hygiène, l'autre ne l'est pas.

Ces deux enfants, une fois parvenus à n'importe quel âge il vous plaira de supposer, sont atteints de la même maladie, soumis à un traitement également éclairé, entourés des mêmes soins ; lequel pensez-vous aura le plus de chance de sortir vainqueur de sa maladie ; lequel aura le plus de chance

d'y succomber ?—Je vous le laisse à deviner ; les médecins, eux, le savent bien.

Or, ces assises d'une bonne constitution, ces bases d'un sain et vigoureux tempérament, c'est à la mère de famille qu'est dévoulue tout spécialement la tâche de les édifier. En effet, c'est dans le premier âge que peuvent et que doivent se capitaliser cette vigueur de tempérament, cette force de constitutition qui, plus tard, rapportent de riches intérêts sous forme de résistance aux ravages des diverses maladies.

Empruntons une comparaison au règne végétal.

Lorsqu'une fois jeune plante, lorsqu'une frêle bouture, ont poussé de vigoureuses racines, elles ne requièrent plus l'une et l'autre que fort peu de soins. La rosée du ciel, quelques

rayons de soleil suffisent à leurs croissance; et, malgré l'intempérie des saisons, en dépit d'une foule de contretemps, elles finissent par se parer de fleurs aux vives couleurs, et rapporter de nombreux et vigoureux fruits. Or, ce qui est rigoureusement vrai pour les plantes, ne l'est pas moins pour les hommes.

Un mot, avant d'aller plus loin, sur les contradictions réelles que vous aurez occasion de constater entre mes enseignements et ceux que vous avez pu puiser dans la lecture d'ouvrages, très estimables du reste, mais qui ont été publiés pour des enfants nés et élevés dans des pays étrangers. Ici, encore, je vous citerai un exemple.

Maintes fois, vous avez dû vous apitoyer sur le sort de ces pauvres petits enfants, âgés de quelques mois à peine, que des bonnes, parfois bien négli-

gentes, promènent par les rues de nos villes, durant la saison pluvieuse de nos automnes, et même pendant la saison glaciale de nos hivers.

Transis par le froid, ces chers petits ont la face bleuâtre, les lèvres crispées; et leurs pleurs et leurs cris n'indiquent que trop les souffrances qu'ils endurent.

A la vue d'un spectacle aussi navrant, un sentiment de commisération s'empare invonlairement de vos âmes, et le mot "barbares" s'échappe malgré vous de vos lèvres. Mais détrompez-vous; ce n'est pas de cruauté ni de barbarie qu'il faut accuser les parents de ces jeunes enfants, bien souvent les favoris privilégiés de la fortune; ces parents n'agissent ainsi que par ignorance, ou plutôt,—pour adoucir la rigueur des mots—ils ne pèchent que par un écart de jugement.

Les mères de ces jeunes enfants ont lu certains opuscules ou manuels qui traitent de cette matière, et je les en félicite de grand cœur. Mais elles ont le tort de suivre trop à la lettre les enseignements prônés dans des ouvrages qui sont écrits pour des enfants nés sous des climats beaucoup plus tempérés que le nôtre. Ce qui est très-bon ailleurs peut être fort mauvais ici ; ce qui peut être applicable en Angleterre et en France, bien souvent ne l'est pas au Canada.

Cet exemple qui j'ai choisi entre plusieurs, vous explique suffisamment pourquoi je ne serai pas toujours d'accord avec certains auteurs en renom, dont les ouvrages sont fort répandus et hautement prisés en ce pays.

PREMIERS SOINS QUE RÉCLAME LE NOUVEAU-NÉ.

Soins de propreté, habillements : tels sont les premiers soins que réclame le nouveau-né.

Autrefois, il était de mode,—mode pronée et propagée par un grand écrivain du siècle dernier,—de plonger dans un bain-froid les jeunes enfants aussitôt après leur naissance. Combien de victimes a dû faire cette coutume barbare, je vous le laisse à deviner.

Pour ce premier lavage du nouveau-né, de même que pour tous ceux de la première enfance, il ne faut employer que de l'eau tiède, ou *dégourdie*, et légèrement savonneuse. Ces lavages doivent se faire promptement, et près d'un poële ou d'un feu de grille en hiver ; les lavages trop prolongés ex-

poseraient le nouveau-né aux refroidissements, si dangereux à cet âge.

Maintes fois il arrive que la sage-femme, ou la garde-malade, demande si elle ne doit pas ajouter à l'eau de lavage un petit verre d'eau-de-vie, de rum, de gin ou de whiskey. Le moins qu'on puisse dire de cette coutume surannée, c'est qu'elle occasionne des frais inutiles. Mais, comme la sage-femme et la garde-malade sont des puissances avec lesquelles il faut compter, le parti le plus sage pour le médecin est de céder, et de leur laisser gagner ce point inoffensif.

Ces lavages doivent se faire avec la main, ou à l'aide d'une éponge fine ou d'une serviette douce. Ce qui importe, avant tout, c'est que la peau tendre et délicate du jeune enfant ne soit pas soumise à des frictions trop brusques.

Lorsque l'enfant a été ainsi lavé et bien essuyé, on procède à son habillement.

Je ne vous ferai pas l'enumération des diverses pièces qui doivent entrer dans cet habillement; vous les connaissez comme moi. Je me contenterai d'insister sur *quelques points* qui doivent plus spécialement attirer votre attention.

Premier point. Le corps, la poitrine, les membres des jeunes enfants doivent être libres de toute entrave, dégagés de tous liens. L'exercice, si important à tout âge, ne l'est pas moins pour l'enfant qui vient de naître; et le seul exercice qu'il lui est permis de prendre alors est le libre jeu de ses membres et de ses organes.

Autrefois,—il y a de cela une cinquantaine d'années,—un usage barbare

prévalait, en tous pays l'usage du maillot. Ecoutez la description que fait de cet appareil de torture un écrivain du siècle actuel :

“ Ce maillot consistait à entourer de langes serrés tout le corps de l'enfant depuis le haut des épaules jusqu'à la plante des pieds, après lui avoir allongé les bras et les jambes. Ces langes fortement croisés sur la poitrine et le ventre ne suffisaient pas encore; on avait recours à une bande de toile large de quatre à cinq travers de doigt, et dont la longueur égalait sept ou huit fois celle du corps de l'enfant. A l'aide de cette bande, on le serrait étroitement depuis la plante des pieds jusqu'aux épaules de manière qu'il formât un paquet inflexible et dur.

“ Au bout de six semaines, on laissait en liberté, pendant le jour seule-

ment, les bras, jusqu'à cette époque enfermés dans le maillot, allongés sur le côté du tronc, et soumis à la même pression. Après la connaissance d'une pareille invention, une chose étonnera beaucoup de monde, c'est qu'on aît pu se plaindre de la mortalité des enfants. Quel homme robuste, ficelé dans un maillot, ne périrait pas d'angoisse et de rage plutôt que de parvenir à se délivrer d'une pareille torture ? Qu'on se figure, si l'on peut, la position du malheureux enfant ! "

En proie à toutes les angoisses d'un pareil traitement, les enfants faisaient entendre des pleurs, des cris continuels que l'on avait la sottise de croire dépendants de leur âge. " Ils crient, disait un écrivain éloquent, du mal que vous leur faites ; ainsi garottés, vous crieriez plus fort qu'eux."

De tous ces liens, bandages, emmaillottements barbares usités autrefois, il ne reste plus guère, aujourd'hui, que la bande qui est appliquée sur le ventre pour maintenir en place le cordon ombilical. Cette bande a une certaine utilité, mais, à la condition expresse qu'elle n'exerce qu'une compression légère sur le corps de l'enfant.

Deuxième point. Un préjugé, fort répandu en ce pays, est que la bande, appliquée serrée sur le ventre de l'enfant, prévient ou empêche ce qu'on appelle des *crevures*, c'est-à-dire, les hernies. Or, le sens commun seul suffit pour faire comprendre que cette bande, si elle comprime fortement les organes abdominaux, a un effet tout opposé à celui qu'on en attend.

Troisième point. Un troisième point sur lequel je désire attirer votre attention, est l'usage de la flanelle que l'on

applique de diverses manières, et pour une foule de prétextes, sur le corps des jeunes enfants. La peau tendre et délicate des nouveau-nés s'accommode mal du contact de cette flanelle rude ; et c'est infliger un supplice au moins inutile à ces pauvres petits êtres que de les revêtir de pareils cilices, à un âge si peu fait pour en acquérir les mérites.

Sous notre rigoureux climat, les nouveau-nés, très sensibles à l'action du froid, doivent être chaudement vêtus en hiver, et la flanelle doit entrer pour une large part dans les diverses pièces qui composent leur habillement ; mais cette flanelle ne doit pas être appliquée directement sur leur peau, elle doit recouvrir les vêtements *de dessous ;* en contact avec la peau on ne doit mettre que des tissus de toile ou de coton.

Les diverses pièces qui composent l'habillement de l'enfant, celles, plus particulièrement, qui sont en contact avec la peau, ne doivent pas être maintenues avec des épingles ordinaires, mais bien cousues, ou mieux, fixées à l'aide de ces épingles d'invention moderne que l'on désigne sous le nom *d'épingles à couches.* Avec ces épingles il n'y a guère a craindre que les enfants soient exposés aux piqures.

Tels sont, en peu de mots, les premiers soins que réclame le jeune enfant aussitôt après sa naissance.

DEUXIÈME ENTRETIEN

—

ALIMENTATION DES JEUNES ENFANTS

Le sujet dont nous allons nous occuper dans cet entretien est le plus important de tous ceux dont j'aurai à vous parler. En effet, de toutes les causes dont l'influence se fait le plus vivement sentir sur la santé des enfants, l'alimentation occupe, sans contredit, la première place ; et, cependant, c'est

bien le point sur lequel prévalent encore les idées les plus fausses, les notions les plus erronées.

Lorsque l'enfant a été lavé, vêtu, suivant les règles que je viens de formuler, il est d'usage que la mère, ou la garde-malade, pose au médecin la question suivante. "Que doit-on donner à l'enfant?

La réponse à cette question est fort simple; elle se résume en ces trois mots: *Rien du tout*.

Cette réponse, souvent inattendue, ne manque pas de jeter dans un profond étonnement la mère d'abord, la garde malade ensuite, et toutes les personnes, vieilles ou jeunes, qui peuvent être là et lors présentes. En effet, comment l'enfant peut-il vivre si on ne lui donne un peu d'eau sucrée, une dose d'huile de *castor*, un peu de gruau clair,

ou quelques cuillerées de *corn starch?* Qui, ou quoi, va donc le débarasser de ses coliques, de ses *flemmes* et de je ne sais quoi encore ?

Tel est, cependant, l'empire de la routine que, bien souvent, en dépit même de l'ordre formel énoncé plus haut, la mère et la garde-malade ne craignent pas d'administrer au nouveau-né une potion ou autre, et, bien souvent, cette potion n'est rien moins qu'un purgatif.

Or, rappelez-vous que le seul remède, et, en même temps, la seule nourriture qu'il convient de donner au nouveau-né, durant les vingt-quatre premières heures qui suivent sa naissance, est le lait de sa mère. Ce premier lait, encore pauvre de sa nature, est admirablement adapté aux premiers besoins du nourrisson ; c'est même une opinion accréditée, bien

que fort discutable, que ce premier lait a des propriétés purgatives.

Combien de temps après sa naissance le nouveau-né doit-il prendre son premier repas ?

L'époque à laquelle le nouveau-né doit prendre son premier repas varie beaucoup.

Si l'enfant est sain, vigoureux, bien-portant, le seul besoin qu'il éprouve, lorsqu'il a été lavé et vêtu, est le besoin du sommeil ; ce premier sommeil dure ordinairement plusieurs heures. Comme il est impossible d'établir aucune règle fixe à ce sujet, on peut dire, d'une manière générale, que la mère doit présenter le sein à son enfant à son premier ou à son deuxième réveil. Ce qu'il importe, avant tout, de ne pas oublier, à moins d'indications toutes spéciales, c'est que jamais il ne faut

éveiller le nourrisson pour lui faire prendre sa première nourriture, lors même que son premier sommeil durerait douze ou vingt-quatre heures.

N'oubliez jamais que la preuve la plus évidente qu'un enfant est bien portant, c'est qu'il dort bien,—pourvû que ce sommeil soit naturel, et ne soit pas provoqué par des moyens artificiels,—et alors, il ne faut pas, par un zèle trop officieux, changer ce bien en mal.

En effet, ces cris de l'enfant, ce défaut de sommeil, au lieu de les attribuer à leur cause véritable, on les attribue ordinairement à des coliques, à des vents, auxquels on assigne toute espèce de causes, excepté la bonne. Alors s'ouvre, ordinairement, une discussion qui fait éclore des opinions bien diverses. L'une opine pour une dose

d'huile de *castor*, une autre pour une cuillerée de menthe ou d'herbe à chat, une troisième pour de l'anis, une quatrième pour une potion de quelques uns de ces sirops meurtriers qui sont connus sous les noms de *Sirop du Dr. Picault*, *Sirop de Mme. Winslow*, *Récupérateur rapide de Radway*, *Pain Killer*, *&c.* Le père assiste à tout ce tintamarre en spectateur impassible ; sa qualité de père frappe son opinion de nullité, le condamne à l'impuissance, lui interdit toute voix au chapitre.

Enfin, comme toute chose doit avoir une fin, on en vient à un compromis. On décide de commencer par le remède vanté par la bonne ou par la garde-malade ; si ce remède ne produit pas l'effet désiré, on passera à celui de la commère n° 1, puis à celui de la commère n° 2, et ainsi de suite ; de sorte que, dans l'espace de quelques heures, on fait

ingurgiter au pauvre innocent une infusion de menthe ou d'herbe à chat, une décoction d'herbe à dinde, l'huile de la ramancheuse de la paroisse, et on termine la kyrielle par les sirops opiacés.

Permettez, à présent, que je vous donne, en peu de mots, les causes de tout ce désordre, et que je vous indique la manière d'y porter remède.

Si, durant les premiers jours qui suivent sa naissance, ou quelques semaines après, un jeune enfant, jusque là bien portant, devient acariâtre, *cruel*, en proie aux insomnies, alors l'origine de tout le mal trouve son explication dans l'une ou l'autre des trois causes suivantes : ou bien l'enfant n'a pas assez de nourriture, ou bien il en a trop ; ou, s'il n'en a pas trop, celle qu'on lui fait prendre n'est pas appropriée à ses besoins.

Premier cas. *L'enfant n'a pas asssez de nourriture.* Si, jusque là, l'enfant n'a pris que le lait de sa mère, le défaut de nourriture reconnaît pour cause l'un ou l'autre des deux faits suivants, à savoir : 1° *ou le lait de la mère est en trop petite quantité,* ou ce lait, quoique abondant, est *trop pauvre.*

1° *Le lait de la mère est en trop petite quantité.* Ce cas se présente fréquemment, et, sans vouloir entrer dans des explications trop minutieuses à ce sujet, je puis affirmer que, très souvent, la mère ne sait pas, elle-même, quelle quantité de lait elle tient en réserve pour son nourrisson.

2° *Le lait de la mère est trop pauvre.* Encore un cas qui se présente tous les jours. Le lait peut être en quantité normale, il peut même être en grande abondance, mais ce lait est *trop pauvre,*

c'est-à-dire, qu'il renferme, dans sa composition, une trop grande quantité d'eau, et ne contient de principes nutritifs qu'une très minime quantité.

L'art moderne a inventé des instruments ingénieux qui permettent de juger facilement de la qualité et de la richesse du lait ; mais ces instruments n'ont guère de valeur qu'entre les mains des médecins ou celles des chimistes.

Mais voici un moyen bien simple, nullement compliqué, auquel toutes les mères peuvent avoir recours, et que je leur recommande spécialement. Qu'elles fassent couler dans un verre à vin une certaine quantité de leur lait, et qu'elles le laissent reposer, pendant quelques heures, dans un endroit tempéré. Si, au bout de ce temps, une crême épaisse flotte à la surface, et si

le lait qui occupe le fond du vase a une couleur blanche, c'est une preuve certaine que le lait est riche. Si, au contraire, la couche de crême qui surnage est mince—(parfois, elle n'a guère plus que l'épaisseur d'une feuille de papier de soie)—et si le lait qui est au-dessous a une couleur bleuâtre, c'est un indice certain que le lait est pauvre.

Dans l'un ou l'autre de ces deux cas : *insuffisance* ou *pauvreté* du lait, que faut-il faire ?—Il faut suppléer au défaut d'alimentation par une nourriture artificielle composée d'après les règles que j'établirai plus loin.

DEUXIÈME CAS. Le deuxième cas que j'ai posé est le suivant : *l'enfant a trop de nourriture.*

Si l'enfant ne prend que le lait de sa mère, en dépit des assertions contraires d'un grand nombre de médecins

qui prétendent que, souvent, *le lait de la mère est trop riche,* je suis d'opinion que cette anomalie ne doit se présenter que fort exceptionnellement ; dans tout le cours de ma longue expérience, je n'en ai pas rencontré un seul exemple.

TROISIÈME CAS. *La nourriture qu'on donne à l'enfant n'est pas appropriée à ses besoins.* C'est un des cas qui se présente le plus fréquemment en ce pays.

En effet, combien de fois n'arrive-t-il pas que quelques jours seulement, ou quelques semaines après leur naissance, les jeunes enfants sont mis au régime de ces bouillies que l'on désigne sous les noms de *corn-starch, arrow-root,* sagou, bouillies de farine, bouillies au biscuit écrasé, etc., etc. Or, toutes ces bouillies, sans exception, ont, à cet âge, les effets les plus funestes sur l'es-

tomac, les instestins, et, par conséquent, sur la santé des enfants.

Sans entrer dans des détails physiologiques qui seraient déplacés dans ces entretiens, je me contenterai de vous dire que la science médicale a, dans ces dernières années, démontré, d'une manière évidente, qu'aucune de ces substances farineuses, que les chimistes désignent sous le nom d'*amylacées*, ne peut être convenablement digérée par les organes délicats des jeunes enfants ; et cela, par la raison bien simple que ces organes ne secrètent pas encore les sucs nécessaires à l'accomplissement de cette digestion.

Il suit de là que toutes ces bouillies agissent comme autant de corps étrangers qui ne sont pas, et ne peuvent pas être digérés, ou ne le sont que très imparfaitement ; que, loin d'être utiles

pour la nutrition des enfants, elles ont un effet tout contraire, en déterminant l'un ou l'autre de ces nombreux dérangements du tube intestinal auxquels ils sont si exposés.

Venons-en aux moyens de remédier aux trois inconvénients que je viens de signaler.

1° *Le lait de la mère est en trop petite quantité, ou, s'il est en quantité suffisante, il est trop pauvre ; alors, que faut-il faire ?*

Les découvertes modernes de la chimie et de la physiologie mettent, aujourd'hui, à notre disposition des aliments artificiels admirablement combinés, au moyen desquels on peut nourrir les jeunes enfants presque aussi bien, souvent mieux, qu'avec le lait de leurs mères, et sans aucun danger d'irritation pour leurs organes di-

gestifs.—Je me contenterai de vous donner quatre de ces recettes.

Pour éviter tout danger d'erreur je vais vous donner ces recettes, en premier lieu, pour les enfants dont l'âge est de 1 à 15 jours ou trois semaines.

PREMIÈRE RECETTE.

Prenez : deux cuillerées à soupe de lait de vache ;

Ajoutez deux cuillerées à soupe d'eau ;

Ajoutez un quart de cuillerée à thé de sucre ; agitez avec une cuillère pour dissoudre le sucre ;

Faites prendre tiède.

DEUXIÈME RECETTE.

Prenez : deux cuillerées à soupe de lait de vache ;

Ajoutez deux cuillerée à soupe de tisane d'orge ;

Ajoutez un quart de cuillerée à thé de sucre ; agitez pour dissoudre le sucre ;

Faites prendre tiède.

TROISIÈME RECETTE.

Prenez : deux cuillerées à soupe de lait de vache ;

Ajoutez deux cuillerées à soupe d'eau ;

Ajoutez une cuillerée à thé d'eau de chaux ;

Ajoutez une cuillerée à thé de sucre ;

Faites prendre tiède.

Dans aucun cas *il ne faut faire bouillir le lait,* pour des raisons trop longues à énumérer.

L'une ou l'autre de ces trois préparations doit être administrée à l'enfant, deux, quatre, cinq, six, huit, ou un plus grand nombre de fois, suivant les cas, dans les vingt-quatre heures, et à des intervalles de deux heures, ou plus: la mère continuant toujours à allaiter son enfant, dans les intervalles, en ayant égard à ce qu'elle peut faire, suivant sa capacité, son état de santé, sa constitution, la plus ou moins

grande abondance, richesse, ou pauvreté de son lait.

Ce sont là autant de petits détails d'une extrême importance qui ne peuvent être déterminés que par l'observation. Le meilleur guide à suivre est le suivant : *l'état de santé de l'enfant.* Si l'enfant est bien portant, s'il dort bien, s'il n'est pas cruel, la quantité de nourriture que vous lui administrez est suffisante ; si, au contraire, l'enfant devient maussade, si son humeur change, si son sommeil n'est pas suffisamment prolongé, alors de deux choses l'une : ou la quantité que vous lui administrez est trop forte, ou elle est trop faible ; *quant à la qualité*, si elle est préparée suivant les formules données plus haut, j'en réponds.

Dans tous les cas, l'œil d'un médecin expérimenté découvre bientôt l'origine du mal.

Vous devez observer que, dans les deux dernières recettes, le lait de vache est coupé d'une certaine quantité *de tisane d'orge,* ou *d'eau de chaux,* mais pas avec *de l'eau pure.* Pourquoi cela ?—C'est parceque des découvertes récentes viennent de nous révéler le phénomène suivant :

On sait, depuis longtemps, que le premier phénomène de la digestion du lait, lors qu'il est introduit dans l'estomac, est un phénomène de *coagulation*, c'est-à-dire, que le lait se *caille,* se coagule. Mais, pour une raison ou pour une autre qui n'est pas encore parfaitement expliquée, il est reconnu par l'expérience directe, que, pendant que le lait de la femme se *caille* ou se coagule sous forme de *petits caillots* ou de petits grains *très fins*, le lait de vache, au contraire, pur, ou additionné d'eau ordinaire, *se caille* ou se coagule sous

forme de grumaux volumineux, semblables à ceux que l'on voit si souvent dans les matières de vomissements des jeunes enfants, ou dans leurs selles.

L'expérience physiologique démontre, en outre, que si le lait de vache, au lieu d'être coupé avec de l'eau ordinaire, est coupé avec de l'eau d'orge, ou avec de l'eau de chaux, alors il se coagule en petits grains, absolument comme le lait de femme.

Avec ces explications, un bien faible effort de raisonnement suffit pour faire comprendre que le lait coagulé sous forme de *petits grains* se laisse bien mieux pénétrer, dissoudre et digérer par les sucs de l'estomac et des intestins, que le lait coagulé sous forme de *caillots volumineux*.

Souvent le lait de vache, dilué avec de l'eau pure, est bien supporté; sou-

vent aussi il ne l'est pas. La raison de cette différence se trouve, en grande partie, dans l'explication qui précède, et aussi dans le fait que la puissance digestive de l'estomac des jeunes enfants varie, du tout au tout, suivant une foule de circonstances. Lorsque le lait additionné d'eau pure est mal supporté, le parti le plus sage à adopter est de recourir, sans retard, au lait coupé avec de la tisane d'orge, ou avec de l'eau de chaux, ou bien à la nourriture de Liebig, dont je vais vous parler bientôt.

Tout le monde connaissant la manière de préparer la tisane d'orge, je me dispense de donner sa formule de préparation.

L'eau de chaux se prépare en éteignant, avec une quantité d'eau suffisante, un morceau de chaux vive gros comme un œuf ou deux. Une fois que

cette chaux est éteinte, c'est-à-dire, une fois qu'elle est réduite en poudre fine, on l'introduit dans une cruche de la capacité d'un ou deux gallons, et on emplit cette cruche d'eau froide. On agite, et on laisse reposer pendant quelques heures. Après ce repos, la chaux s'est déposée au fond de la cruche, et l'eau qui surnage, claire et limpide comme l'eau ordinaire, est ce qu'on appelle de *l'eau de chaux*, c'est-à-dire, de l'eau qui tient en dissolution une très petite quantité de chaux. A mesure que la cruche se vide, on la remplit avec de nouvelle eau froide. La quantité de chaux donnée plus haut peut servir pendant des mois.

Ces trois méthodes de préparation du lait de vache conviennent pour tous les jeunes enfants, pour ceux, surtout, dont les moyens pécuniaires des parents sont restreints et limités.

Mais il y a un aliment tout préparé d'avance, et admirablement combiné par un célèbre chimiste, le baron Liebig. Cet aliment, dont j'aimerais à voir populariser l'usage, est enfermé dans de petites canistres de fer blanc dont chacune est munie d'une étiquette portant la suscription suivante.

Best food for infants and invalids specially prepared by Savory and Moore, &c., upon Liebig's principles.

La direction à suivre pour la préparation de cette nourriture se trouve sur chaque canistre.

Je dois avouer que j'ai entendu formuler plus d'une plainte contre cette nourriture de Liebig que je vous recommande si instamment, et qui à ma connaissance, a sauvé la vie d'un grand nombre d'enfants. En allant aux sources, j'ai acquis la conviction que ces plaintes sont dues, en premier

lieu, à ce que cette nourriture n'est pas préparée *exactement* suivant la formule accolée sur les canistres, et, en second lieu, à une grave erreur formulée dans la recette elle-même, et que je me permettrai de corriger.

En effet, d'après la recette, il est loisible de *faire bouillir*, ou de *ne pas faire bouillir* cette nourriture. Or, la saveur de cette nourriture change du tout au tout, suivant qu'elle est bouillie ou pas bouillie ; et, dans tous les cas, *il faut la faire bouillir*.

Les quantités de lait artificiellement préparé que j'ai données plus haut conviennent aux enfants dont l'âge est d'un jour à deux ou trois semaines. Il va sans dire qu'à mesure que l'enfant vieillit, ses besoins augmentent, et, qu'en conséquence, la quantité à administrer doit augmenter proportionnellement. Il en est de même pour la

nourriture de Liebig. Ces quantités doivent être proportionnées à l'appétit et aux besoins des enfants. A partir de trois semaines ou d'un mois, il convient généralement de diminuer la quantité d'eau, de tisane d'orge, ou d'eau de chaux : au lieu d'une moitié, un tiers ordinairement suffit.

Il est impossible d'établir des règles absolument fixes à cet égard ; mais il y a toujours un moyen bien simple qui permet de juger si la quantité administrée a été suffisante ou non. En effet, si, après avoir pris sa nourriture, l'enfant paraît satisfait, s'il éprouve le besoin de dormir, si son sommeil est calme et prolongé, alors on a la meilleure preuve que la quantité de nourriture qu'il a prise est convenable.

Avec l'une ou l'autre de ces quatre nourritures artificielles, ainsi préparées, le jeune enfant sera bien portant,

et courra infiniment moins de risque de tomber en proie à l'un ou à l'autre de ces nombreux dérangements de l'estomac et des intestins qui sont si redoutables à cet âge. Dans tous les cas, si quelqu'une de ces maladies survenait, elle offrirait bien moins de gravité, et cèderait beaucoup plus facilement à un traitement judicieux.

Tout en administrant ces aliments artificiellement préparés, la mère doit continuer, dans la plupart des cas,—et je ne saurais trop insister sur ce point, —à allaiter son enfant un plus ou moins grand nombre de fois dans les vingt-quatre heures. Pour cela, elle doit consulter ses forces, sa constitution, son tempérament, ses prédispositions morbides, son état de santé général, etc. Sauf quelques exceptions, que, seul, un médecin expérimenté peut connaître, il vaut mieux qu'elle continue à allai-

ter, ne serait-ce que deux ou trois fois dans les vingt-quatre heures, jusqu'au douzième ou quinzième mois. En cessant plus tôt, et en laissant complètement tarir la secrétion de son lait, elle courrait le risque de *s'exposer prématurément à une autre influence débilitante...*

TROISIEME ENTRETIEN

—

DU MODE D'ALIMENTATION.

Ce n'est pas tout de connaitre le genre d'alimentation le mieux approprié aux besoins des jeunes enfants, il faut encore être au fait des modes d'administration qui sont les plus convenables. Or, pour les quatre espèces d'aliments liquides dont je viens de vous faire la description, il n'y a qu'un

mode à adopter ; c'est l'usage du *biberon,* ou mieux, de la *fiole,* comme on l'appelle plus communément aujourd'hui.

Le biberon en usage autrefois consistait en un réservoir de fer-blanc, surmonté d'un tube de même métal, dont l'extrémité était garnie d'un linge ou de fil de chanvre ; ou ne saurait mieux désigner cet appareil qu'en le qualifiant du nom *d'instrument de malpropreté.*

Les biberons, ou fioles modernes, ont, heureusement, supplanté ce biberon barbare d'un autre âge ; et les deux fioles le plus en usage aujourd'hui au Canada sont celles dont suit la description.

La première consiste en un flacon aplati dont l'extrémité est surmontée d'un bouchon dans lequel s'engage un

tube de verre ; ce tube de verre plonge jusqu'au fond du flacon, et s'engage à son tour dans un tube de caoutchouc plus ou moins long qui se termine par un mamelon artificiel.

Cette fiole présente de nombreux inconvénients. D'abord, le tube de caoutchouc, trop long, ne peut pas être facilement ni convenablement nettoyé, de sorte qu'il ne tarde pas à s'encrasser. Alors, le lait qui vient en contact avec cette surface malpropre, prend un mauvais goût, et même subit certaines transformations qui peuvent le rendre indigeste.

Le deuxième biberon consiste en une fiole de verre de capacité plus ou moins grande, avec une extrémité rétrécie sur lequelle s'adapte un mamelon artificiel ordinairement en caoutchouc ; ce mamelon n'a guère plus d'un pouce à un pouce et demi en longueur. Au

centre de la fiole est une ouverture saillante par laquelle on introduit l'aliment ; c'est cette dernière fiole que je vous recommande. On peut la laver, la nettoyer aisément, et le petit mamelon de caoutchouc qui s'adapte à son extrémité ne demande d'autres précautions, pour être tenu en état de propreté, que d'être jeté, chaque fois qu'il a servi, dans un verre d'eau nette, où on le laisse séjourner jusqu'au moment où on a de nouveau besoin de s'en servir.

Au dire des mères, et surtout des bonnes d'enfants, la fiole décrite en premier lieu présente de nombreux avantages, entre autres, celui-ci : c'est que l'enfant peut prendre sa nourriture lui même.

En effet, dans les maisons où cette fiole est en usage, vous voyez l'enfant perpétuellement couché dans son *ber*—

éveillé ou endormi—et ayant à ses côtés le biberon dont l'extrémité est engagée dans sa bouche. Le seul souci de la mère, alors, ou de la bonne, est de remplir la fiole à mesure qu'elle se vide, ou de lui remettre dans la bouche l'extrémité du tube de caoutchouc, si ce dernier vient à tomber. Avec un pareil système, l'enfant ne suit plus aucune règle dans son alimentation ; il boit, il avale, quand et tant qu'il veut et qu'il peut, et suivant son caprice ; or ce caprice est loin d'être dicté par la raison.

Aussi, quel est bientôt le résultat de cette pratique ?—Le résultat est qu'avant longtemps, ce qui avait été regardé comme un avantage, une commodité, se change en toutes sortes de contre-temps. L'enfant, laissé à lui-même, prend outre mesure et fatigue les organes digestifs ; et bientôt, sur-

viennent des dérangements de l'estomac et des intestins qui, trop souvent, se terminent par un état de langueur qui le conduit au tombeau.

Avec la fiole décrite en deuxième lieu, ces dangers ne sont pas à redouter, vû que l'enfant ne peut pas s'en servir lui-même, et qu'il ne peut prendre sa nourriture que quand on la lui donne ; ce qui assure *la régularité* dans les repas, condition de première importance pour assurer le bien-être de l'enfant.

En effet, pour qu'un jeune enfant se maintienne en bon état de santé, il ne suffit pas que sa nourriture soit scientifiquement combinée ; il ne suffit pas qu'on la lui fasse prendre à l'aide d'appareils convenables ; il faut, de plus, que cette nourriture lui soit administrée en quantité suffisante, ni plus ni moins qu'il ne faut, et qu'elle lui soit donnée à

des *intervalles fixes* et *réguliers*, qui ne doivent être ni trop éloignés ni trop rapprochés.

Il ne faut pas oublier que l'estomac et les intestins de l'enfant sont soumis aux mêmes loix physiologiques que ceux de l'homme. Comme les organes digestifs de l'adulte, et encore plus, les organes délicats de l'enfant requièrent un certain temps pour opérer la digestion complète des aliments qui leur sont confiés ; et, de même que l'estomac de l'adulte exige, après chaque digestion, un temps de repos proportionné au travail auquel il a été soumis, de même l'estomac de l'enfant ne peut pas continuer à remplir ses fonctions régulièrement, si on ne lui accorde le répit nécessaire à la récupération de ses forces et de son énergie. Cela va de soi, et chacun comprend aisément que le système digestif des enfants, pas plus

que celui des adultes, ne peut être impunément astreint à une espèce de *mouvement perpétuel.*

Comment doivent être régularisés les repas des jeunes enfants ? Quels intervalles convient-il de mettre entre chacun d'eux ?

On peut dire, en règle générale, que le jeune enfant, depuis le jour de sa naissance jusqu'à sept ou huit semaines, éprouve le besoin de prendre sa nourriture de deux heures en deux heures, à l'exception de la nuit, durant laquelle deux ou trois repas suffisent amplement jusqu'à l'âge de trois, ou quatre, ou cinq mois.

Plus tard, à mesure que son alimentation devient plus substantielle et plus riche, les intervalles, entre chaque repas, s'éloignent de plus en plus, et graduellement.

Mais, ce qu'il importe avant tout de ne pas oublier,—pour le repos de la mère comme pour le bien-être de l'enfant,—c'est que ces repas de la nuit, comme ceux du jour, soient donnés à des intervalles réguliers et aux mêmes heures. Ceux qui n'en ont pas fait l'expérience ne se doutent guère jusqu'où l'influence de l'habitude a d'empire dans le jeune âge. Cette influence est telle que si l'enfant est bien portant, il n'est nullement besoin de regarder à la pendule pour s'assurer de l'heure ; le moment de son réveil est un guide sûr qui ne trompe presque jamais ; et plus l'enfant est astreint à cette régularité, plus il a de chance de se conserver en état de santé.

DES NOURRICES.

Dans toutes les recommandations que je vous ai faites sur l'alimentation des

enfants, je ne vous ai pas encore dit un seul mot des nourrices, ni de la valeur des services qu'elles peuvent rendre.

Dans les grandes villes de l'Europe, en France particulièrement, l'emploi des nourrices est passé à l'état d'institution ; et, à peine un enfant a-t-il vu le jour, qu'on se hâte de l'envoyer dans quelque campagne souvent éloignée où il séjourne parfois pendant des années.

Au Canada, on n'a recours que très exceptionnellement aux nourrices, et pour deux raisons majeures ; d'abord, parcequ'on n'en sent pas le besoin, et ensuite parceque, en eût-on besoin, on ne pourrait que difficilement les trouver. Je vous avouerai franchement, du reste, que je repose beaucoup plus de confiance dans l'un ou l'autre des quatre aliments artificiels que j'ai décrits, sagement administrés par la mère,

que dans les vertus trop vantées du lait des nourrices.

Un mot, avant de terminer ce sujet, sur le régime qui convient à la femme qui nourrit, et sur les règles d'hygiène qu'elle doit observer.

D'abord, pour son régime alimentaire, la femme qui allaite a des règles bien simples à suivre, et qui se résument en peu de mots : consulter ses goûts, son appétit, la puissance de ses facultés digestives ; éviter les aliments qui lui sont antipathiques, manger quand elle en sent le besoin, mais pas plus que le besoin, sous le spécieux prétexte qu'elle doit *manger pour deux.*

Il est de fait que la femme qui nourrit a un appétit plus vif, et éprouve plus souvent le besoin de manger, que dans d'autres circonstances : mais cette loi physiologique, qui a son bon

côté, ne doit pas entraîner à des abus. En effet, si la femme mange plus que ne l'exige le véritable besoin, alors l'excès d'alimentation au lieu de favoriser la production du lait, ne peut que l'entraver; ou bien ce lait sera mal élaboré et de qualité inférieure. Il faut toujours se rappeler l'adage suivant, qui vaut, à lui seul, bien des volumes: *Ce n'est pas ce qu'on mange qui nourrit, c'est ce que l'on digère.*

Quelle boisson convient le mieux à la femme qui nourrit?

En vertu d'un ancien usage qui prévaut surtout dans nos villes, et contre lequel on ne serait trop s'élever, la femme qui nourrit doit ingurgiter, dans le cours des 24 heures, une quantité plus ou moins grande de bière, de vin, ou de porter, avec la conviction, que, grâce à ces liquides, non-seulement la quantité du lait est augmentée, mais

aussi que la qualité de ce liquide est améliorée. Or, bien souvent, avec cette pratique, on arrive à un résultat tout-à-fait opposé à celui qu'on en attendait. En effet, si ces stimulants, comme cela arrive fréquemment, fatiguent l'estomac et troublent la digestion, alors, comme conséquence naturelle, non-seulement la quantité du lait est diminuée mais aussi sa qualité est détériorée.

La règle à suivre, dans l'usage des stimulants, pour la femme qui nourrit, comme pour celle qui ne nourrit pas, est la suivante : si elle digère bien, si sa santé est bonne, si ses fonctions s'exercent régulièrement, qu'elle s'abstienne de toute espèce de stimulants, tels que vin, bière, porter, etc., lors même que son lait pèche par la qualité ou par la quantité. Lorsque le lait pèche par la quantité, il est bien vrai que quelques verres de bière ou de

porter pris dans le cours de la journée peuvent augmenter cette secrétion, mais cela n'a lieu qu'aux dépens de la qualité : en effet, le seul élément du lait qui est alors augmenté, sous l'influence de ces stimulants est, *l'eau du lait*, et pas autre chose.

Si, au contraire, la femme qui nourrit souffre de dyspepsie; si cette dyspepsie est du genre de celle qu'on désigne sous le nom de *dyspepsie atonique*, alors, un verre de bière, de porter, ou de vin, pourvu qu'il soit pris en temps opportun, c'est-à-dire, pendant les repas, peut, en facilitant et en activant la digestion, augmenter, non-seulement la quantité, mais aussi la qualité du lait. C'est au médecin qu'il appartient de juger ces différents cas. En attendant, je crois pouvoir vous affirmer que les femmes qui nourrissent font, en certains endroits du pays, un

abus de ces breuvages, au grand détriment de leur santé et de celle de leurs enfants. Mais comme cet abus est fondé sur une routine invétérée, il faudra bien du temps encore pour le déraciner.

Quant aux autres conditions hygiéniques qui conviennent à la femme qui nourrit, il suffira de les énumérer pour en faire comprendre l'importance ; ce sont : le bon air, des appartements bien ventilés, un sommeil assez prolongé, un exercice suffisant, etc. A part la promenade en plein air, les soins du ménage sont un des exercices qui lui conviennent le mieux. Son genre de vie doit être parfaitement régulier, et tout ce qui peut troubler cette régularité,—comme les bals, les soirées prolongées, les théâtres, les spectacles, — doit être soigneusement évité.

A quel âge convient-il de changer l'alimentation des jeunes enfants, et de leur faire manger ces préparations farineuses qu'on désigne sous le nom de bouillies?

Vers le cinquième ou le sixième mois. A cet âge les organes qui secrètent les sucs nécessaires pour la digestion des farineux sont en pleine activité, et il n'y a pas de danger que ces aliments, administrés avec sagesse et prudence, amènent des dérangements intestinaux.

Cependant, pour ce nouveau genre d'alimentation il faut procéder avec réserve, et voici la méthode à suivre:

Le premier jour, à un de ses repas, on administre à l'enfant, à part sa nourriture ordinaire,—dont on diminue proportionnellement la quantité,—environ une cuillerée à soupe de bouillie.

Le lendemain, si cette quantité n'a amené aucun dérangement intestinal, on lui en donne deux cuillerées, et on procède ainsi graduellement, de jour en jour, jusqu'à ce que la diète purement lactée soit mise, en tout, ou en partie, de côté.

Cette alimentation mixte, au moyen des bouillies et du lait, doit être continuée, à l'exclusion de toute autre, jusqu'au dixième ou douzième mois.

Les substances farineuses qui conviennent le mieux pour la confection de ces bouillies, sont les divers féculents connus en ce pays sous les noms de *corn starch*, sagou, farine de blé, certains biscuits secs finement écrasés, etc. Toutes ces bouillies doivent être préparées avec soin, et, surtout, parfaitement cuites.

A quel âge convient-il d'administrer du bouillon à l'enfant?

Vers le dixième ou le douzième mois. Dans les premiers jours, ce bouillon doit être administré graduellement, et peu à peu, en suivant la même règle que pour les bouillies. On commence par une cuillerée à soupe seulement, et on augmente, de jour en jour, jusqu'à ce que l'enfant puisse en prendre un quart de soucoupe, puis une demi-soucoupe, etc., et on complète son repas avec des bouillies comme auparavant.

Une fois que l'enfant est parvenu à bien supporter les bouillons, il est bon d'ajouter à ces derniers du vermicelle ou du riz, en petite quantité, de manière à les transformer en soupes légères. Mais pour aucune raison il ne faut donner aux enfants de cet âge,—comme on le fait trop souvent en ce pays,—ces sou-

pes indigestes connues sous les noms de soupes aux pois, soupes aux choux, aux légumes, etc.

Ces bouillons et ces soupes doivent être parfaitement *dégraissés :* trop gras, ils ne tarderaient pas à fatiguer l'estomac d'un enfant.

Entre le douzième et le quinzième mois, afin de mettre un peu de variété dans l'alimentation, on lui fait manger une petite potion de pommes de terre *finement écrasées*, et additionnées d'un peu de lait et de beurre. Plus tard, le jus de viande,—pourvû qu'il *ne soit pas trop gras*,—remplace avantageusement la sauce au lait et au beurre.

Les pommes de terre qu'on donne aux enfants doivent être de première qualité, bien saines et surtout bien mûres. On reconnaît qu'elles possèdent toutes ces qualités, lorsque, après

qu'elles ont été bouillies, elles tombent facilement en poudre et deviennent farineuses. Il faut procéder avec les pommes de terre de la même manière qu'avec les bouillies et les bouillons; c'est-à-dire, qu'on débute par une très petite quantité à un des repas de l'enfant, (soit une cuillerée à thé), et qu'on augmente graduellement, de jour en jour, en diminuant proportionnellement l'autre espèce de nourriture que prenait l'enfant. En règle générale, ce plat de pommes de terre écrasées ne doit être donné qu'une fois par jour, au principal repas, c'est-à-dire, le midi.

A quel âge peut-on permettre à l'enfant de manger de la viande ou du poisson?

De 18 à 20 mois. La quantité administrée d'abord doit être bien petite, coupée très menue, presque réduite en

chair à pâté. Le biftec ou le rosbif, bien tendres et un peu saignants, sont les deux viandes qui lui conviennent le mieux. Le poulet et le mouton rôtis sont de digestion plus difficile : bouillies ces deux dernières chairs ne conviennent pas toujours à ces estomacs délicats. Mais, de toutes les viandes en usage au Canada, une des plus indigestes et qui ne peut être tolérée que par des estomacs robustes, est le bœuf bouilli.

Les poissons dont on peut leur permettre l'usage, mais en petite quantité seulement, sont la morue fraîche, la petite morue, l'éperlan, et quelques autres à chair blanche ; l'anguille sous toutes les formes, et tous les poissons salés et fumés, sans exception, sont de véritables poisons pour les enfants de cet âge, et même pour ceux d'un âge beaucoup plus avancé.

Un fait qu'il importe de ne pas oublier, c'est que les jeunes enfants, lorsqu'ils sont mis au régime des bouillies, des bouillons et de la viande, sont fort tourmentés par la soif; il faut donc leur donner à boire de temps à autre, et le breuvage qui leur convient le mieux est l'eau pure et fraîche, *sans addition d'aucune autre substance.*

SEVRAGE.

Afin de ne pas interrompre la suite de mes instructions sur l'alimentation des enfants, j'ai renvoyé à la fin de cet entretien ce que j'ai à vous dire sur le sevrage, ses dangers, et la meilleure manière de le pratiquer.

L'époque à laquelle il convient de sevrer un enfant varie nécessairement suivant un grand nombre de circon-

stances. Ordinairement, c'est entre le douzième et le quinzième mois que le sevrage doit avoir lieu. Mais il est bien petit le nombre des femmes qui peuvent allaiter jusqu'au quinzième mois sans inconvénients pour elles-mêmes, hormis que cet allaitement n'aît lieu que deux ou trois fois dans les 24 heures.

Comment doit se pratiquer le sevrage ? Doit-on y procéder brusquement ou graduellement ?—Les opinions sont partagées sur ce point, mais j'incline pour le dernier mode qui, je crois, offre de grands avantages pour la mère, en ce qu'il permet au lait de tarir graduellement ; ce qui l'expose moins à ces engorgements, à ces congestions, à ces inflammations du sein, qui se terminent si souvent par des suppurations longues et douloureuses.

Le sevrage graduel demande dix,

douze ou quinze jours environ. La femme qui jusque là, avait allaité, disons, à raison de cinq fois dans les vingt-quatre heures, n'allaite plus que quatre fois pendant trois ou quatre jours, puis deux fois, puis une fois, jusqu'au temps où le lait ayant presque complètement tari, elle cesse tout-à-fait. Il va sans dire qu'il faut alors suppléer à l'allaitement naturel par une nourriture artificielle combinée d'après les règles que je vous ai données.

Lorsque l'enfant a été nourri d'après le mode indiqué, il est rare que le sevrage exerce sur sa santé aucune influence funeste. En effet, ses organes sont déjà habitués depuis longtemps à une nourriture artificielle, et il n'y a que la différence du moins au plus, laquelle ne se fait guère sentir dans le sevrage graduel.

Lorsque le sevrage complet doit avoir lieu avant le dixième, le douzième ou le quinzième mois, alors c'est pour quelques raisons spéciales qui sont du ressort de la médecine : et un médecin expérimenté est seul juge compétent en cette matière.

Telles sont, en peu de mots, les règles qui doivent vous diriger dans l'alimentation des enfants, depuis leur naissance jusqu'à deux ans. Je ne saurais vous donner une meilleure idée des pratiques vicieuses généralement suivies dans nos villes et dans nos campagnes, qu'en vous répétant ce que me disait un médecin expérimenté qui avait fait un étude approfondie de ce sujet : " Souvent, me disait-il, des femmes viennent nous consulter pour des enfants âgés de douze, quinze, et dix huit mois ; enfants maigres, maladifs, rachitiques, et dont la constitution est

déjà ruinée. La première question que je pose à ces mères est invariablement la suivante : quelle nourriture donnez-vous à cet enfant ?—Cela peut paraître incroyable, mais, trop souvent, je reçois la réponse suivante : “ Il mange comme nous autres, de la soupe aux pois, aux choux, du bœuf, du lard.” Pourquoi s'étonner, après cela, de la grande mortalité qui sévit sur les enfants !

Un autre médecin me disait : Les diverses méthodes suivies pour l'alimentation des jeunes enfants sont tellement absurdes que depuis longtemps j'ai formulé l'adage suivant : *pour être dans le droit chemin il faut faire tout le contraire de ce qui se fait.*

Il y a, peut-être, dans cette manière de s'exprimer un peu d'exagération ; mais, même en faisant la part de cette exagération, il n'est pas moins vrai de

dire que, dans la manière de nourrir les enfants, il y a des réformes extraordinaires à opérer en ce pays. Combien d'années s'écouleront encore avant que ces réformes salutaires viennent remplacer les écarts de l'ancienne routine ? Dieu le sait !

QUATRIÈME ENTRETIEN

—

DU COUCHER ET DE L'EXERCICE.

L'usage de bercer les enfants remonte à une bien haute antiquité, puisque Martial, dans une de ses épigrammes, parle d'un certain Charydème qui était son berceur.

Cet usage est universellement répandu au Canada ; il ne présente aucun avantage qui puisse le recom-

mander, mais au contraire, il offre des inconvénients nombreux.

Quelques-uns lui reprochent de provoquer les vomissements, des étourdissements, et même des convulsions, l'imbécillité, l'idiotisme, etc. Ces reproches sont, évidemment, exagérés. Mais le grand inconvénient qu'il présente est qu'il fait contracter à l'enfant une habitude vicieuse, au grand détriment de son repos et de celui de sa mère. Lorsqu'un enfant a une fois pris l'habitude de se faire bercer, il ne peut plus s'en passer ; et bientôt il devient esclave de son ber, et la mère, esclave du ber et de l'enfant. Jour et nuit il faut que le ber marche, sinon l'enfant pleure, crie, est en proie aux insomnies. Combien de mères passent ainsi des nuits entières sans sommeil, ou ne dorment que par de courts intervalles, durant lesquels le

bras continue toujours automatiquement à faire marcher le ber !

L'usage de bercer étant donc non-seulement inutile, mais même nuisible, il suit que le berceau, ou le ber, doit être remplacé par une couchette.

D'un autre côté, il ne faut pas remplacer l'usage du ber par d'autres manœuvres trop en vogue et qui offrent autant d'inconvénients que le ber lui-même ; tels sont : l'usage d'endormir l'enfant sur ses genoux, celui de se tenir à ses côtés lorsqu'il est dans sa couchette, et de le frapper légèrement sur l'épaule en chantant, etc. Il faut tout uniment placer l'enfant dans sa couchette, le recouvrir convenablement, et l'abandonner à lui-même. Lorsqu'il est bien portant, quelques jours suffisent pour qu'il contracte l'habitude de s'endormir de cette ma-

nière ; et alors, que de misères la mère ne s'épargne-t-elle pas elle-même, et n'épargne-t-elle pas à son enfant !

Cette couchette doit avoir des bords assez élevés pour que l'enfant ne puisse pas tomber au-dehors.

Les diverses pièces de la literie sont les suivantes : 1° une paillasse, dont la paille doit être fréquemment renouvelée, ou bien un matelas de crin, jamais de plume ; 2° sur cette paillasse ou matelas, une toile cirée qui protége la paille ou le crin contre les déjections ; 3° par-dessus cette toile, un drap ; 4° sur le drap, un grand piqué qu'il faut changer chaque fois qu'il est mouillé ; c'est sur ce piqué, recouvert, ou non, d'un drap, qu'on dépose l'enfant ; 5° sur l'enfant, un drap d'abord, puis un plus ou moins grand nombre de couvertures de toile, ou de coton, ou de

flanelle, suivant les saisons, et les divers états de la température.

Il faut toujours se rappeler que si, d'un côté, les jeunes enfants sont très susceptibles à l'action du froid, de l'autre, il ne faut pas, par une prudence exagérée, les exposer à un excès de chaleur qui, en provoquant des sueurs, les exposerait ensuite à des refroidissements.

Dans nos maisons canadiennes qui sont sujettes, durant l'hiver, à des refroidissements considérables, et parfois assez soudains, il y a certaines précautions à prendre pour empêcher que l'enfant ne rejette loin de lui ses couvertures. Généralement, on obvie à cet inconvénient à l'aide d'une bande que l'on fixe aux deux côtés de la couchette. Mais cette bande, exerçant une certaine pression sur l'enfant, le

gêne dans ses mouvements et lui impose, par là-même, une attitude forcée. Le moyen le plus convenable à adopter est le suivant : on coût de chaque côté du lit, ou on attache, à l'aide d'épingles à couche, le couvre-pied ou une des couvertures à une tavelle ou à un galon ; on fixe, ensuite, cette tavelle ou ce galon aux barreaux ou aux montants de la couchette. De cette manière, l'enfant, tout en n'étant soumis à aucune pression ni contrainte, ne peut pas rejeter ses couvertures.

Durant l'été, on doit garantir le visage de l'enfant contre les mouches qui peuvent l'importuner et troubler son sommeil. Ordinairement, on se contente de jeter un voile sur sa figure, mais bientôt, dans ses mouvements, l'enfant s'embarrasse dans ce voile, de sorte que le remède ne tarde pas à

être pire que le mal. Le meilleur moyen à adopter est le suivant.

On fixe à la tête et au milieu de la couchette deux demi-cercles de bois, et sur ces demi-cercles on étend un grand voile de mousseline. De cette manière les mouches sont tenues à distance, et l'enfant ne court aucun risque de s'empêtrer dans le voile.

Les appartements dans lesquels séjournent ou dorment les enfants doivent être maintenus à une douce température et fréquemment aérés, même en hiver. En effet, les déjections abondantes des enfants ne tardent pas à vicier et à corrompre l'air des appartements dans lesquels ils vivent. Quant au sommeil, voici, à-peu-près, pour ceux qui sont en bonne santé, et qui sont élevés d'une manière méthodique, la règle à suivre et à

laquelle ils s'habituent facilement d'eux-mêmes.

Durant les premières semaines, l'enfant n'éprouve guère que deux besoins : prendre sa nourriture et dormir. Comme je l'ai déjà dit, le besoin de prendre sa nourriture se fait sentir toutes les deux heures, à-peu-près, durant le jour, et trois ou quatre fois, au plus, durant la nuit. Au troisième mois (et plus tôt bien souvent) il perd, de lui-même, l'habitude de prendre ses trois repas durant la nuit, et n'en demande plus que deux. Il est facile, du reste, de supprimer un de ces repas de la nuit en l'y *habituant*. Pour cela, il suffit de ne pas le lever de son lit, à une des heures auxquelles il a coutume de s'éveiller. Il fera bien entendre quelques pleurs, quelques cris ; on n'y fait pas attention. Le lendemain, à la même heure, il s'éveillera encore pro-

bablement. Mais ces pleurs et ces cris, au lieu de durer un quart d'heure, ne se feront plus entendre que pendant cinq minutes. Enfin, au troisième ou au quatrième jour il aura complètement perdu l'habitude de s'éveiller à cette heure ; ce qui est autant de sommeil gagné pour lui-même et pour la mère, ou pour la bonne qui en a soin.

A part ce sommeil de la nuit, il dort encore quelques heures, l'avant et l'après-midi. Peu-à-peu, à mesure qu'il avance en âge, le besoin de sommeil se fait moins sentir, et, entre quinze et dix-huit mois, il perd l'habitude de dormir la matinée ou l'après-midi.

La *régularité* est aussi importante à observer pour le sommeil que pour les repas, et les heures de sommeil doivent être determinées d'une manière précise. Car, la régularité en tout est une condition indispensable pour assurer le

bien-être des enfants, même lorsqu'ils sont parvenus à un âge avancé.

Il arrive fréquemment que des mères se plaignent que leurs enfants ne dorment pas pendant la nuit. S'ils sont bien portants, cette anomalie provient souvent de ce qu'ils dorment trop durant le jour ; en d'autres termes, de ce qu'ils font du jour la nuit. Dans ce cas, il suffit de les tenir forcément éveillés durant le jour pour qu'ils prennent des habitudes plus régulières.

Dans les premiers mois qui suivent sa naissance, le jeune enfant n'éprouve d'autre besoin d'exercice que celui de mouvoir librement ses membres. Aussi faut-il avoir soin, comme je l'ai déjà dit, de ne gêner en aucune façon ces mouvements par des vêtements trop étroits et des bandes trop serrées.

Plus tard, lorsqu'il a acquis plus de

force, il faut l'abandonner à lui-même sur un tapis, ou sur un gazon sec, où il ne tarde pas à se traîner sur ses pieds et ses mains. Bientôt, il cherche de lui-même à se tenir debout, en s'appuyant aux meubles de l'appartement. Enfin, il finit, quoique bien gauchement, par mouvoir ses jambes et marcher.

Voici en quels termes gracieux un écrivain décrit ces premiers efforts que fait le jeune enfant pour se livrer au libre jeu de ses mouvements.

“ A cette époque, (vers quatre ou cinq mois), la nourrice intelligente, après avoir débarrassé l'enfant de ses langes, le place debout sur ses genoux ; elle le fait ensuite avancer jusqu'à son visage où elle lui donne un baiser ; il témoigne la satisfaction que lui procure ce petit jeu par un sourire à sa nourrice. Ces détails, ajoute l'auteur, ne paraî-

tront pas déplacés à ceux qui savent qu'il n'y a rien de petit dans l'éducation des enfants."

Il n'est nullement nécessaire, il peut même être fort nuisible, d'essayer de devancer le moment où l'enfant doit se soutenir et marcher seul. Il faut le laisser à ses propres instincts. Cependant, lorsqu'il manifeste franchement le désir de marcher, il n'y a pas de mal à l'aider un peu en lui donnant la main.

L'usage des charriots, des lisières passées sous les bras, est nuisible, en ce que l'enfant, avec ces supports artificiels, est exposé à rester debout trop longtemps : de là, des déformations des os de la poitrine ou des jambes.

En règle générale, c'est entre un an et dix-huit mois qu'un enfant commence à marcher. S'il dépasse cette

dernière période, il y a lieu de craindre qu'il souffre de quelque maladie, et alors on doit s'adresser au médecin.
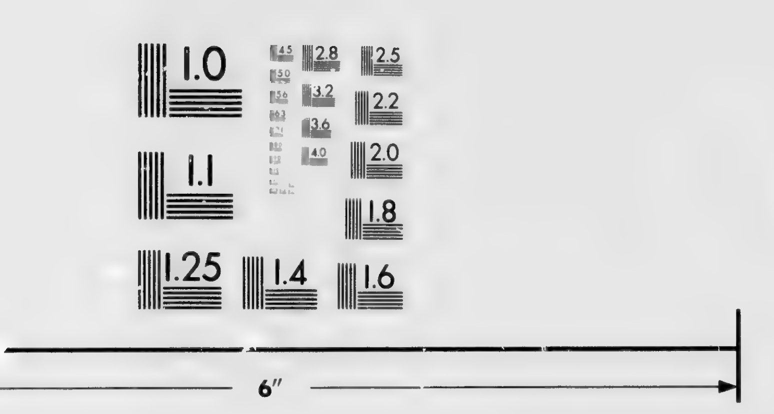
A quelle époque doit-on conduire l'enfant dehors, et le mener en plein air ?

Cette époque varie du tout au tout, en ce pays, suivant les saisons.

Dans les beaux jours de l'été, surtout lorsque l'enfant est à la campagne, un séjour de quelques heures en plein air, à l'ombre, a les meilleurs effets sur sa santé, même dès les premières semaines ; à plus forte raison, s'il est plus avancé en âge.

Depuis octobre jusqu'à la fin d'avril ou au commencement de mai, ceux dont l'âge ne dépasse pas dix-huit mois ou deux ans, doivent être tenus enfermés dans les maisons, si ce n'est à de très rares exceptions. C'est là un inconvénient grave inhérent à la rigueur

IMAGE EVALUATION
TEST TARGET (MT-3)



6"

Photographic
Sciences
Corporation

23 WEST MAIN STREET
WEBSTER, N.Y. 14580
(716) 872-4503



de notre climat, et auquel on ne peut remédier que par une aération fréquente des appartements dans lesquels ils séjournent.

Dans le cours de l'été, les promenades en plein air exigent, parfois, certaines précautions. Ainsi, lorsque le temps est humide, lorsqu'il survient quelques-uns de ces brusques changements dans la température qui sont si fréquents en ce pays, il faut les garder à la maison, ou les y faire rentrer s'ils sont dehors. Même lorsqu'ils sont plus avancés en âge, quand ils ont atteint, par exemple, huit ou dix ans, on doit se tenir en garde contre ces brusques variations de la température ; et si le temps n'est pas assez mauvais pour les consigner à la maison, au moins faut-il avoir soin de les vêtir chaudement.

A l'enfant parvenu à un âge assez

avancé, c'est-à-dire, à l'âge de cinq ou six ans, on doit permettre tous les jeux et les exercices qui conviennent à ces divers âges. Surtout, il ne faut pas les vêtir d'habillements assez dispendieux, pour que la crainte de les salir soit un obstacle à leurs ébats.

Il n'est rien de plus risible que cette recommandation que font certaines mères à leurs enfants : " Allez jouer, mais prenez garde de salir vos vêtements ! " comme si le premier fait, à cet âge, n'entraînait pas nécessairement le second.

Malheureusement, les promenades, l'exercice en plein air, ne peuvent guère être pratiqués que par les enfants qui habitent la campagne. Dans nos villes canadiennes, les squares, les places publiques ombragées d'arbres, où ils peuvent aller se livrer à leurs jeux, sont loin d'être assez multipliés. Ainsi, pour

ne pas citer un trop grand nombre d'exemples, les populeux faubourgs de Saint-Roch et de Saint-Jean, à Québec, n'ont pas, à eux deux, une seule place publique où les adultes puissent aller prendre l'air, et où les enfants puissent se livrer commodément à ces exercices dont l'influence est si favorable à leur santé. Aussi, les parents n'ont-ils d'autre alternative que de les garder constamment à la maison, jusqu'à ce qu'ils soient d'âge à fréquenter les écoles, ou de les promener par les rues de la ville, au risque de les voir suffoqués par la poussière des rues ou écrasés sous les roues des voitures.

CINQUIÈME ENTRETIEN

—

DE L'HABILLEMENT, DES SOINS DE PROPRETÉ.

Je vous ai dit quelles précautions il faut prendre dans l'habillement des jeunes enfants aussitôt après leur naissance ; ces précautions, qui sont les mêmes pour les enfants plus avancés en âge, peuvent se résumer comme suit :

Premièrement : éviter l'emploi de tout lien, de tout bandage on appareil qui peut comprimer le corps ou les membres, et empêcher le jeu libre et entier des mouvements ;

Secondement : vêtir les enfants suivant les saisons, et suivant les divers états de la température ;

Troisièmement : se rappeler que si, d'un côté, les jeunes enfants sont très susceptibles à l'action du froid, de l'autre, il ne faut pas, par un excès de prudence mal éclairée, les recouvrir de vêtements trop chauds, surtout durant la saison de l'été.

Il est bon d'avoir toujours ces deux derniers préceptes présents à l'esprit, afin de se mettre en garde contre les caprices si changeants des modes étrangères ; car, durant les trois saisons de l'automne, de l'hiver, et du printemps,

les modes qui sont en vogue dans les climats tempérés de l'Europe et de l'Amérique ne conviennent guère sous la zône glaciale du Canada. Ainsi, par exemple, il n'est pas rare de rencontrer, dans nos villes, dans les mois de l'automne, ou de bonne heure au printemps, de jeunes enfants vêtus beaucoup trop légèrement avec les jambes et les cuisses exposées à l'air, au froid et à l'humidité.

Lorsque l'enfant est d'âge à porter des souliers, il faut veiller à ce que ces derniers soient assez larges pour n'exercer aucune compression qui pourrait déformer le pied ou faire naître des cors. Les deux souliers doivent avoir la même forme; en d'autres termes, ils doivent pouvoir s'adapter indfférement au pied droit ou au pied gauche. La semelle doit être large, le talon bas; un talon haut contribuant

plus que toute autre chose à déformer et la jambe et le coude-pied.

Lorsque l'enfant sort, sa coiffure doit varier nécessairement suivant les saisons ; chaude en hiver, légère en été. Durant les premiers jours qui suivent sa naissance, un bonnet léger durant la nuit peut être utile ; mais bientôt, il faut l'habituer à coucher tête nue, l'hiver comme l'été.

Je n'en dirai pas plus sur le vêtement ; je passe aux soins de propreté.

Le lavage de l'enfant qui vient de naître—comme je vous l'ai déjà dit—doit se faire avec de l'eau tiède savonneuse. A mesure qu'il vieillit, il faut l'habituer graduellement aux lavages ou aûx bains de plus en plus frais ; mais jamais, avant qu'il aît atteint la deuxième enfance, on ne doit lui pres-

crire des bains froids ou le lavage à l'eau froide.

L'importance du lavage est telle que rarement, excepté en cas de maladie, la mère doit abandonner ce soin à une autre personne. Même dans les premiers jours, quand ses forces ne lui permettent pas de pratiquer cette opération importante, elle doit surveiller la manière dont elle est conduite.

Certaines parties du corps, notamment, le siége et les aines, exigent une surveillance particulière ; en effet, chez les enfants gras, l'acreté des urines détermine souvent des rougeurs, des excoriations, et même, parfois des ulcérations profondes. Un lavage complet, aidé de l'emploi de quelques poudres desséchantes saupoudrées sur les parties, suffit pour prévenir ces lésions ou pour les guérir.

SIXIÈME ENTRETIEN

—

DES MALADIES LES PLUS HABITUELLES DES ENFANTS QUI SE TRAITENT SURTOUT PAR LES LOIS DE L'HYGIÈNE.

Un enfant qui naît bien portant et de parents sains, pouvû qu'il ne subisse pas les atteintes de quelque affection épidémique, n'a aucune raison

d'être malade avant le cinquième ou le sixième mois. A cette époque survient le travail de la dentition avec tous ses inconvénients dont les principaux sont : des accès de fièvre, des dérangements d'estomac et des intestins, parfois même des convulsions.

Cependant, bien longtemps avant cette époque, les enfants dont le régime hygiénique est mal conduit, dont la nourriture est mal appropriée, sont sujets aux mêmes maladies. Voici quels sont les moyens hygiéniques à adopter dans ces divers cas, moyens sans l'aide desquels toutes les drogues et tous les médicaments du monde resteraient impuissants, ou ne feraient que d'aggraver le mal.

Diarrhée. Si la diarrhée survient avant le cinquième ou le sixième mois, c'est-à-dire, avant que le travail de la dentition se soit développé, neuf fois

sur dix elle reconnaît pour cause quelque vice dans le genre d'alimentation. Le meilleur remède à adopter est de recourir à l'emploi de l'un ou de l'autre des aliments artificiels dont je vous ai donné la composition dans le deuxième entretien. Mais alors pendant vingt-quatre, trente six heures, ou plus, il ne faut donner à l'enfant que des proportions comparativement minimes de ces divers aliments, afin d'assurer aux organes digestifs le repos qui leur est nécessaire pour reprendre leur état physiologique ou normal.

Quant aux médicaments à administrer, il faut consulter le médecin. Je me permettrai seulement d'affirmer qu'un trop grand nombre d'entre eux prescrivent encore, pour cette affection comme pour bien d'autres, des médicaments dont l'effet est non-seulement douteux, mais souvent même

nuisible. Dans tous les cas, la base de la médication est le régime ; et sans un régime bien entendu, tous les médicaments du monde sont, pour dire le moins, inutiles.

Vomissements.—Quelques jeunes enfants sont très sujets aux vomissements aussitôt après avoir pris leur nourriture. Ces vomissements dépendent, ou de ce que la quantité qu'ils ont prise est trop forte, ou d'un état particulier du système nerveux. On juge du degré de gravité de ces vomissement par l'état de la santé générale de l'enfant : s'il continue à se bien porter, il n'y a pas lieu d'intervenir. Ce qui inquiète le plus les mères alors, c'est que le lait, ainsi rejeté, est *caillé;* mais ce n'est là qu'un phénomène purement physiologique, puisque le lait ne peut pas se digérer, sans subir d'abord ce phénomène de coagulation.

Fièvre. — Rien de plus fréquent qu'un accès soudain de fièvre chez les enfants qui percent leurs dents, à partir de l'âge de cinq ou six mois. Les mères qui ont eu déjà plusieurs enfants ne s'inquiètent guère de ces légers dérangements, mais celles qui en sont à leur premier enfant s'alarment outre mesure, et supposent que leur nourrisson court les plus grands dangers. L'habitude, alors, est de donner un léger purgatif, et c'est ce qu'il y a de mieux à faire. En même temps, il faut diminuer la quantité de nourriture, et administrer fréquemment quelques cuillerées d'eau fraîche ; car l'enfant en proie à la fièvre souffre de la soif comme l'adulte. Si la fièvre présentait quelques symptômes inquiétants, il faudrait recourir au médecin.

Lorsque ces *bouillons* de fièvre surviennent durant l'été, surtout lorsque

l'enfant habite la campagne, on doit continuer à le sortir dehors au grand air, comme d'habitude, lorsque le temps le permet.

CONSTIPATION.—Lorsque la constipation n'est que temporaire, un léger laxatif suffit pour ramener tout dans l'ordre. Lorsqu'elle est habituelle, il faut chercher à la vaincre, plutôt par le régime que par les remèdes. Le seul changement dans le genre d'alimentation suffit bien souvent pour la faire cesser. Pour cela, durant les quatre ou cinq premiers mois, on fait choix de l'un ou de l'autre des quatre aliments artificiels dont je vous ai parlé; si l'un ne produit pas l'effet désiré, on passe à un autre. Quand l'enfant est au régime des bouillies, il suffit, parfois, de changer le genre d'amylacée avec lequel on confectionne la bouillie, ou de lui ajouter une petite quantité

de gruau, (le gruau est laxatif), pour faire cesser la constipation.

Choléra infantile.—On donne ce nom à certains dérangements de l'estomac et des intestins qui se manifestent, surtout dans les villes, durant les grandes chaleurs de l'été. Cette maladie, presque toujours grave, se traduit par des vomissements incessants et une diarrhée rebelle. Les enfants qu'elle moissonne se comptent par centaines. Elle reconnait pour cause certaines influences atmosphériques, combinées ordinairement à quelque vice dans le genre d'alimentation.

Le meilleur moyen de la prévenir est de se conformer aux règles que j'ai données pour l'alimentation, pour l'aération des appartements, pour l'exercice etc. Lorsqu'en dépit de ces précautions la maladie se déclare, il faut soumettre

l'enfant au régime hygiénique que je viens de décrire pour les vomissements et pour la diarrhée, le tout aidé de certains médicaments dont l'efficacité — lorsqu'ils sont administrés à temps— n'est bien reconnue que depuis quelques années ; ces médicaments doivent être prescrits par un médecin.

FIÈVRE RÉMITTENTE INFANTILE. — Avec le choléra infantile cette fièvre est, sans contredit, la plus fréquente de toutes les maladies de l'enfance en ce pays. Prise à temps, avec un régime hygiénique convenable et l'emploi de quelques médicaments simples, cette maladie qui moissonne un si grand nombre d'enfants, ou les réduit à l'état de marasme en ruinant leur constitution, se termine favorablement en peu de jours. Un enfant qui l'a eue une fois, y est très sujet dans la suite. La fièvre rémittente n'est pas autre chose

qu'une inflammation de quelque partie du tube intestinal ; elle est souvent méconnue, même par les médecins, ou confondue avec plusieurs autres maladies sous la vague dénomination de *maladie de langueur.*

Les deux causes principales de cette maladie sont : la présence de vers dans le tube intestinal, et des écarts de régime.

DES RHUMES.—Sous notre climat, les enfants sont très sujets aux rhumes. Lorsque l'enfant est bien constitué, un rhume ordinaire n'offre aucune gravité, et ne mérite guère d'attirer l'attention. On juge si le rhume peut, ou non, avoir des conséquences fâcheuses par la présence ou l'absence de fièvre ; si la peau de l'enfant est chaude, si son pouls est fréquent, la prudence exige qu'on envoie quérir le médecin.

Il faut éviter comme une peste tous ces sirops brèvetés par le charlatanisme et qui sont en vente chez nos pharmaciens et chez nos épiciers ; sirops chargés d'opium ou de morphine qui moissonnent, à eux seuls, autant d'enfants que toutes les maladies, et toutes les médecines réunies ensemble.

Parmi les diverses espèces de toux auxquels les jeunes enfants sont sujets, il en est une qui se rencontre fréquemment, et que je ne vois décrite nulle part. Je ne sais trop quel nom lui donner, mais, en attendant qu'elle soit classifiée, je la désignerai sous le nom de toux nerveuse ; voici quels sont ses caractères.

Durant le jour, l'enfant ne tousse pas ou presque pas. Quelques temps après qu'il a été mis au lit, des accès de toux surviennent, et se répètent à des intervalles plus ou moins rappro-

chés. Même en toussant, les enfants continuent à dormir, mais d'un sommeil pénible et accompagné de transpiration. Ces accès durent un quart-d'heure, une demi-heure, une heure ou plus, et cessent tout-à-fait pour revenir la nuit suivante, à la même heure, et durer le même temps.

On réussit parfois à faire cesser cette toux en changeant la position de l'enfant dans son lit, en lui relevant la tête sur son oreiller, ou en lui faisant boire quelques cuillerées d'eau.

Si cès moyens hygiéniques ne suffisaient pas, il faudrait s'adresser au médecin.

Vaccination. C'est ordinairement au troisième mois qu'on vaccine les enfants ; mais, dans les temps d'épidémies, la prudence exige qu'on pratique cette petite opération plus tôt, au

bout de quinze jours, ou d'un mois. Très-souvent, la vaccination est sans effet à ces âges ; alors, on la fait répéter au bout de six semaines ou de deux mois ; au troisième mois, quand le vaccin employé est de bonne qualité, l'opération réussit presque toujours.

Un point de la plus haute importance et sur lequel j'appuie, c'est que vous insistiez pour que le médecin revoie l'enfant une dizaine de jours après l'opération. En effet, il y a deux espèces de pustules vaccinales ; l'une bonne, l'autre mauvaise ; cette dernière porte le nom de *fausse vaccine*, et n'est nullement préservative contre la variole. L'œil exercé du médecin peut seul établir la différence entre les deux.

Quand les enfants ont atteint huit, dix, ou douze ans, la prudence exige qu'on les fasse revacciner, surtout en temps d'épidémies ; dans un cer-

tain nombre de cas, l'effet préservatif d'une première vaccination paraît s'atténuer ou se perdre. Le plus souvent, cependant, cette seconde vaccination est sans résultat, ce qui est preuve que les effets de la première persistent encore.

Quant aux prétendus dangers qui accompagnent cette petite opération, ou aux mauvais résultats qui peuvent en être la suite, ils se présentent si rarement qu'ils méritent à peine d'être mentionnés; et cependant, quel bruit ne fait-on pas encore pour si peu de chose !

Dentition.—Durant l'éruption des premières dents, les gencives deviennent gonflées, tendues, douloureuses, et les enfants éprouvent un grand soulagement à mordre des corps durs ; ces anneaux en caoutchouc ou autres petites appareils du même genre qui sont en vente aujourd'hui chez tous nos

pharmaciens, conviennent très-bien pour cet objet; il faut veiller à ce qu'ils soient souvent nettoyés.

Lors de la deuxième dentition, il se présente souvent des anomalies dans la pousse des deuxièmes dents; ces anomalies, dans la plupart des cas, peuvent être corrigées lorsqu'elles sont traitées en temps opportun ; et le mieux à faire c'est de conduire les enfants chez le dentiste, ou chez le médecin, et de se conformer à ce qu'ils ordonnent.

Abus des médicaments.—On ne saurait trop mettre les mères en garde contre l'abus qu'elles font, à-propos de tout, et à propos de rien, des médicaments de toute espèce qu'elles administrent à leurs enfants. N'étant nullement au fait des secrets de *l'art de guérir*, elles s'imaginent, ordinairement, que toutes les maladies ne sont *qu'un quelque chose* qu'il importe, dans tous les

cas, d'expulser ou de neutraliser à l'aide de drogues et de médicaments ; elles ne songent nullement qu'il faut, avant tout, remonter à l'origine du mal, laquelle très souvent, n'est qu'un écart de régime qu'il faut corriger, et que dans les maladies de l'enfance, comme dans toutes les autres, il faut tenir grand compte de ces *forces de la nature* qui font des prodiges, lorsqu'on ne les trouble pas par une médication intempestive. Le nombre d'enfants moissonnés prématurément par l'abus des remèdes est énorme.

SEPTIÈME ENTRETIEN

—

DE L'ÉDUCATION MORALE.

Je ne pourrai qu'effleurer bien légèrement ce sujet important sur lequel on a tant écrit, et qui exigerait, à lui seul, tout un volume.

" L'enfant, dit un écrivain, ne sent d'abord que le plaisir et la douleur ; il vit en quelque sorte en lui-même. Tout ce qui l'impressionne douloureusement

lui arrache des cris et des larmes. Il pleure s'il a faim, il pleure s'il a froid, il pleure s'il ne peut s'agiter librement dans les liens dont on l'entoure, il pleure si on trouble son sommeil.

" Vers la fin du second mois l'enfant qui voyait tout confusément commence à regarder, il répond au sourire de sa mère, la parole attire son attention.

" L'éducation des sens est commencée, l'enfant est tout entier aux sensations qui doivent lui fournir les *matériaux* de ses connaissances. Il regarde tout ce qui attire fortement ses yeux ; la lumière et les couleurs éclatantes captivent son attention, peu active d'ailleurs, et bientôt distraite par d'autres impressions. Il veut tout manier, tout saisir. Il allonge le bras et la main pour prendre les choses qui le

touchent, aussi bien que celles qui se dérobent à sa portée ; il n'a pas encore la notion des distances, et un long apprentissage seul la lui fournira. C'est ainsi qu'il se familiarise peu-à-peu avec les corps extérieurs. La pesanteur, la dureté, la mollesse, la chaleur, le froid, la figure, en un mot, les qualités sensibles des corps l'impressionnent chacune à leur manière.

" Longtemps avant d'exprimer leurs désirs ou leur pensées par la parole, les enfants, alors même qu'ils ne crient pas, ont une sorte de langage expressif ou naturel que la mère ou la nourrice comprennent, à la nature du son inarticulé et aux mouvements du visage. Puis l'enfant commence à bulbutier quelques noms ; et les premiers qu'il prononce résonnent doucement aux oreilles d'une mère."

Peu-à-peu, à mesure que ses facultés

se développent, il apprend à formuler des paroles nouvelles ; enfin, il parvient à faire des phrases complètes, dans lesquelles, cependant, avec une gaucherie qui n'est pas sans charmes, il intercale des mots de son invention, ou en accole d'autres qui doivent se trouver tout étonnés de se rencontrer en même compagnie.

La meilleure méthode à suivre pour apprendre aux enfants à bien parler, c'est d'avoir toujours, en leur présence, un langage à l'abri de tout reproche. Cependant, quand ils sont parvenus à un âge un peu avancé, il est fort utile de les reprendre de temps en temps, et de leur faire remarquer les fautes d'orthographe ou les vices de prononciation qui se glissent dans leur langage.

L'enfant est naturellement imitateur, et cet esprit d'imitation, qui se développe de très bonne heure chez

lui, peut être employé utilement pour son éducation ; mais pour cela, il ne faut l'entourer que de bons exemples ; car, par une tendance assez naturelle, il est plutôt porté à imiter les mauvais que les bons.

Rien ne contribue autant à développer le sentiment de la pusillanimité et de la poltronnerie, que ces contes merveilleux que l'on débite aux enfants, et dans lesquels on voit figurer, à tout propos, des revenants, des cercueils, des feux-follets, des loups-garous etc. Puisqu'il faut, après tout, conter des histoires aux enfants, au moins il faut avoir le soin d'en faire un choix judicieux.

Un autre vice qu'il faut bien se garder de contribuer à développer dans le jeune âge est celui de la jalousie. Pour cela les parents doivent se faire un impérieux devoir de se comporter

toujours envers eux avec la plus stricte impartialité, ayant le soin de distribuer équitablement les caresses, les récompenses, de même que les punitions, suivant qu'ils méritent les unes ou les autres.

Quand une fois les enfants ont acquis le goût de la lecture, il faut mettre le plus grand soin dans le choix des livres qu'on met entre leurs mains. Rien ne contribue autant à gâter le caractère, à fausser le goût, à corrompre les mœurs, que ces romans sensuels dont le monde est aujourd'hui inondé, et que l'on voit répandus avec tant de profusion dans nos villes et même dans nos campagnes canadiennes.

Le premier âge doit être plus spécialement consacré au développement des facultés physiques ; car, une étude forcée, des exercices intellectuels trop prématurés auraient l'effet de briser,

en peu de temps une constitution robuste, et pourraient imprimer à la constitution d'un enfant un cachet de débilité dont il ressentirait les effets pendant le reste de sa vie.

Aussi, ces petits chefs-d'œuvre intellectuels que l'on est si fier d'exhiber ; ces petites artistes en piano dont les petits doigts tirent du clavier des sons qui flattent si agréablement l'oreille et la vanité de leurs mères, tous ces petits êtres précoces, dis-je, une fois parvenus à l'âge adulte, n'ont plus qu'une constitution ruinée, une santé délabrée, et meurent prématurément, ou traînent une vie de langeur et de misère.

Contrairement à la pratique généralement suivie, ce sont les enfants précoces et très intelligents qu'il faut, surtout, ménager ; ce sont eux qu'il faut mettre tard à l'étude, en se rappelant ce proverbe populaire qui ren-

ferme plus de vérité qu'on ne pense et qui se formule ainsi : " Cet enfant ne vivra pas ; il a trop d'esprit."

De bonne heure, l'enfant est susceptible de déterminations vicieuses qu'il faut savoir corriger à propos et à temps. Mais, par quels moyens ?—Ici les opinions sont partagées ; les uns veulent qu'on n'ait recours qu'aux moyens prescrits par la douceur ; les autres prétendent que dans certaines circonstances, les moyens rigoureux, comme certaines punitions corporelles, sont indispensables.

Je me range à l'opinion de ces derniers, en faisant remarquer, toutefois, que dans l'emploi de ces punitions corporelles, il faut avoir égard avant tout au caractère de l'enfant. Si le caractère de l'enfant est d'une trempe telle qu'il est susceptible de se rendre aux moyens prescrits par la douceur et le

raisonnement, alors, les punitions corporelles doivent être soigneusement évitées ; elles ne pourraient que l'aigrir sans le corriger de ses défauts.

L'âge aussi, de même que la gravité de l'offense commise, ou sa répétition, doit être pris en considération.

Ces punitions corporelles doivent être graduées avec discernement, et ne doivent pas être trop fréquemment répétées. Ainsi, pour l'enfant qui n'a pas l'habitude de recevoir ces châtiments, la moindre humiliation, comme celle d'être séquestré pendant un quart d'heure dans une chambre séparée ; une légère privation, comme celle de ne pas prendre part à certains jeux ou à certaines promenades, l'affectent ou le contrarient beaucoup plus que des punitions corporelles plus sévères infligées à un enfant pour qui ces châti-

ments sont devenus une habitude, une espèce de régime, pour ainsi dire.

Quand, une fois, on a jugé à propos de recourir à ces punitions corporelles, il faut y mettre de la fermeté ; car si l'enfant remporte sur vous une première victoire, il en remportera bientôt dix ; et alors il sera votre tyran, et vous serez son esclave.

Il n'est rien de charmant comme le babil d'un jeune enfant dont l'intelligence, à peine éclose, cherche à se rendre compte des divers phénomènes qui l'entourent : il n'est rien de pittoresque et de singulier comme ces questions, parfois saugrenues, souvent embarrassantes, qu'il vous pose à propos de tout.—Il faut bien se garder alors de faire la sourde oreille, et de ne pas répondre à ces questions ; car, par ces conversations qu'ils ont avec leurs parents, les jeunes enfants s'instrui-

sent mieux bien souvent que par toutes les leçons qu'ils apprennent à l'école.

Ceci me rappelle une anecdote que je tiens à vous raconter, et par laquelle je terminerai ce dernier entretien.

Un jour—c'était un dimanche—je me promenais avec un de vos petits-frères, âgé de onze ans et quelques mois, sur le rivage d'une des belles paroisses de l'île d'Orléans. J'examinais attentivement certaines lignes blanches de quelques pouces de largeur qui, à des intervalles assez réguliers, et toujours dans la même direction, intersectaient les feuillets de tuf des *galets*. Tout-à-coup, votre jeune frère me dit : " Maman, ces galets, ils poussent comme les arbres, n'est-ce pas ? ils ont des racines."

Depuis quand l'intelligence du pauvre enfant s'était-elle posé ce grand

problème d'histoire naturelle ? Dieu le sait. J'en profitai pour lui donner quelques notions de botanique, de minéralogie et de géologie qu'il comprit à merveille, et dont je me flattais qu'il ferait un jour à venir son profit. Hélas ! neuf jours plus tard, le cher enfant expirait au milieu d'atroces convulsions, et allait,—j'en ai le ferme espoir,—apprendre dans le ciel, sans efforts, les merveilleux secrets de ces belles sciences de la nature sur lesquelles Dieu a jeté un voile impénétrable, et dont il n'a voulu révéler aux hommes, en ce monde, que les premiers éléments !....

TABLE DES MATIERES.

ES.